MAHAMAHOPADHYAYA
DR. U.V. SWAMINATHA IYER LIBRARY.
TIRUVANMIYUR :: MADRAS-41

ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } செப்டம்பர், 1924. { பகுதி 9.

சூரிய வெளிச்சமும் குடியிருப்பு வீடுகளும்.

சூரியனுடைய கிரணமானது நமது சரீரத்தில் நேராகப் படுவதால் விசேஷ அனுகூலமேற்படுகிறதென்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமெழுவதற்கில்லை. நம்முடைய சர்மமானது இதனால் பிரகாசமடைவதை நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோம். தவிரவும், சூரிய கிரணமானது தூய்மையை உண்டுபண்ணும் ஒரு கருவியாக விருந்தும் அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது. நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள இடத்திலுள்ள அசுத்தமான வஸ்துக்களையும் அது தகித்து, அவைகளால் நமக்கு எவ்வித உபாதைகளும் ஏற்படாமல் செய்கின்றது. அது போலவே, சூரிய கிரணத்தில் சிறிது நேரம் வைக்கப்பட்டிருந்த ஜலமானது, அவ்விதம் வைக்கப்படாத ஜலத்தைவிட அதிக நேரம் ருசியாக விருக்கிறது. ஜலத்திலுள்ள கிருமிகள் வளர முடியாமல் சூரிய கிரணம் செய்துவிடுவதே அதற்குக் காரணமாகும். மேலும், சூரிய கிரணமானது ஆடைகளுக்கு வெளிறையும், மனோரம்யமான வாசனையையும் கொடுக்கிறதென்பது தெரிந்த விஷயம்.

ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் !சாத்தியமான வரையில் சூரிய கிரணமானது தங்கள் மீது படும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். சூரிய கிரணம் வீசும் பதார்த்தங்கள் மற்றவைகளை விட அதிக ஆரோக்கியமாக விருக்கின்றன. எனவே, நாம் புதிதாகக் கட்டடங்களை நிர்மாணம் செய்கையில் அறைகளையும், முக்கியமாகப் படுக்கை அறைகளையும் சூரிய கிரணம் தாராளமாகப் பிரவேசிக்க இடமிருக்கும்படி அமைக்க வேண்டும். பிணியாளர்களுடைய அறையானது எல்லாவற்றிலும் அதிகமாக சூரிய கிரணம் பிரவேசிக்கக் கூடியதா யிருக்கவேண்டும். நகரவாசிகள் அதிகமாக சூரிய கிரணத்தால் தாக்கப்படாததால் வெளுத்திருக்கின்றனர். பல தெருக்கள் குறுகலாக விருப்பதாலும், வீடுகள் உயரமாகக் கட்டப்பட்டிருப்பதாலும் சூரிய கிரணம் வீசுவதற் கிடமின்றி எப்பொழுதும் நிழல் நிறைந்திருக்கின்றது. அதிக உயரமில்லாத வீடுகள் நிறைந்த விசாலமான தெருக்களுக்கும், உயரமான வீடுகள் நிறைந்த குறுகலான தெருக்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்திலிருந்து இந்த உண்மையைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். மட்டமான வீடுகள் நிறைந்த விசாலமான தெருக்களில் சூரிய கிரணம் தாராளமாக வீசுவதால் அவைகள் வெளிச்சமாகவும், உற்சாகத்தைத் தரத்தக்கவைகளாகவு மிருக்கின்றன. மற்றொரு தெருவில் சூரியன் உச்சஸ்தானத்திலிருக்கும் காலத்தில்கூட சொற்பமாகவே சூரிய கிரணம் படுவதால் அவைகள் சாமான்யமாக அதிக வெளிச்சம் இல்லாமலிருக்கின்றன. தவிரவும், தெருக்களின் திசைக்கும் சூரிய கிரணம் வீசுவதற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருந்துவருவதையும் மறந்து விடக்கூடாது. தென் வடலாயிருக்கும் தெருக்களைவிட கிழ மேலாகவிருக்கும் தெருக்களில் அதிகமாக சூரிய கிரணம் வீசும். நமது முன்னோர்கள் இந்த உண்மையை உணர்ந்து தெருக்களைக் கிழ மேலாய் அமைத்திருப்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். சுருங்கச்சொல்லுவதெனின், முக்கியமான| !பட்டணங்கள்

மட்டமான வீடுகள் நிறைந்ததாகவும், தெருக்கள் கிழ மேலாய் அமையப் பெற்றதாகவுமிருக்கவேண்டும். அதுபோலவே கிராமாந்தர வீடுகளும் விசாலமாகவும், மட்டமாகவுமிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் அமைந்திருக்கும் வீடுகள் பார்வைக்கு அழகைத் தருவதோடு அதிகமாக சூரிய கிரணத்தையும் அனுபவிக்கின்றன. தவிரவும், வீடுகளுக்கு அருகாமையில் பயிரிடப்படும் மரங்கள் சிறியவைகளாகவும், அதிகத்தழை அடைசலில்லாதவைகளாகவுமிருக்கவேண்டும். மேலும், அந்த மரங்கள் வீடுகளின்மீது நிழலை வீசும்படி வீடுகளுக்கு அதிக அருகாமையிலு மிருக்கக்கூடாது. நவீன நகர நிர்மாணிகள் இந்த உத்கிருஷ்டமான தர்மங்களை அடியுடன் மறந்து தங்கள் மனம்போனபடி வீடுகளை அமைத்து வருவதால், நமது தெருக்கள் பிரகாசத்தை இழந்து அவலக்ஷணமாக விருக்கின்றன.

ஜலம்.

[டாக்டர் வ. என், யாக்னிகர்]

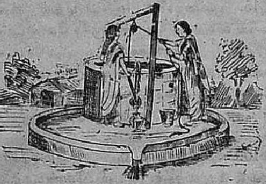
பகற்காலங்களில் சாதாரண குழந்தைகளும், நடுத்தர வயதினரும் ஏராளமாக ஜலத்தைப் பருகுகின்றனர். சிலர் தமது சரீரத்திற்கு எவ்வளவு ஜலம் தேவையோ அவ்வளவு ஜலத்தையும் பருகுகின்றனர். ஜலத்தை ஆகாரத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகவே பலர் கருதி, ஆகார காலத்தில் ஏராளமாக ஜலத்தை உட்கொள்ளுகின்றனர். இதனால் கெடுதியே உண்டாகின்றது. போஜன காலத்தில் நம்முடைய வாயூறலானது ஜலப்பிராயமாகவும், தன்னுடைய கடமைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்றச் சக்தியற்றதாகவுமிருப்பதால் அந்தக் காலத்தில் நாம் ஜலத்தைப் பருகக்கூடாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்வதற்கும், நமது வாய்களை சுத்தம் செய்வதற்கும் போதிய ஜலமானது வாயிலேயே ஊறும்படி பகவான் சங்கற்பித்திருக்கிறார். நமது ஆகாரங்களிலும் ஜல சம்பந்தம் அதிகமாகவிருந்து வருகிறது. போஜன காலத்தில் ஜலத்தை உட்கொள்ளுவதாலேயே அஜீரண உபாதைகளும், நரம்புக் கோளாறுகளும் பெரும்பாலும் உண்டாகின்றன. மிருகங்களும், கோழிகளும் ஆகார காலத்தில் ஜலத்தை உட்கொள்ளாமலிருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காணலாம்.

மனிதர்களிற் பல தரப்பட்ட அந்தஸ்தினரும் காலையிலெழுந்ததும் தேத்தண்ணீரைப் பருகுவதுடன், போஜனகாலத்திலும் அதை மறுபடி உட்கொள்ளுகின்றனர். கடவுள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் இயற்கையான பானமாகிய சுத்த ஜலத்தைக் காலையில் எழுந்ததும் உட்கொண்டால் விசேஷ நன்மை யுண்டாகுமன்றோ ? காலையிலெழுந்ததும் வென்னீரால் வாயைக்கொப்புளித்துசுத்தம்செய்துகொள்ள வேண்டும். போஜனகாலங்களுக் கிடையில் ஜலத்தைப் பருகுவோர் சொற்ப அளவைக் கொண்டு அதிக அனுகூலத்தை அடைவார்

[அசுத்தமான கிணறு.]

கள். தவிரவும், ஒரே மூச்சாக ஜலத்தைச் சாப்பிடுவதைவிட மெதுவாக வாயூறல் தன்னுடைய வேலையைச் செய்வதற்கனுகூலமாக விருக்கும்படி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஜலத்தைச் சூப்பிச் சாப்பிடுவது பலனைத் தரும். கோடைகாலங்களில் குழந்தைகளுக்கும், சரீரப்பிரயாசைப்பட்டு வேலைசெய்பவருக்கும், விளையாடுவோருக்கும் வியர்வை

அதிகமாக வெளிப்படுமோதலால் அவர்களுக்கு அதிக ஜலம் தேவையாகவிருக்கும். தவிரவும், ஆகாரத்தையும், பானத்தையும் தனித்தனிச் சடங்குகளாகக் கருதாமல் ஏககாலத்தில் அவைகளிரண்டையும்உபயோகிப்பவர்களுக்கு அதிக ஜலத்தைப் பருகவேண்டிய அவசியமிருக்கும். ரஸமுள்ள பழங்களையும் பசுமையான கறிவகைகளையும், பாலையும் அதிகமாக ஆகாரகாலத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுவோருக்கு அதிக ஜலத்தைப் பானம் செய்யவேண்டிய அவசியமிராது. தவிரவும், சர்மாவஸ்தைகளும் பலருக்குப் பலவகைப்பட்டவைகளாகவிருக்கின்றன. ஆகாரக் காலந்தவிர மற்ற நேரங்களில் ஜலத்தைப் பானம் செய்யாமலிருப்போர் பலரிருக்கின்றனர். இத்தகைய நிலைமையில் மலச்சிக்கலால் பலருபாதைப் படுவதைக் கண்டு நாம் அதிசயப்படுவதற்கில்லை.



[சுத்தமான கிணறு.]

குழந்தைகள் சாமான்யமாக அதிக சுறுசுறுப்புடனிருப்பதால் அவைகளுக்கு அதிக ஜலம் வேண்டியிருக்கும். ஜலத்தைப் பானம் செய்வதற்கேற்ற சமயமெதுவென்பதை நிர்ணயமாகச் சொல்லலாம். இந்த வழக்கத்தை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவருவதற்கேற்றகாலம் காலை நேரமேயாகும். இந்தப் பிரமேயம் தவறிப்போய்விட்டால் போஜனத்திற்கு அரைமணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் முன்பாக ஜலத்தைப் பருகுவது உத்தமம். காலை நேரங்களிலாவது அல்லது நடுப் பகலுக்குப் பிறகாவது ஜலத்தைப் பருகுவதே உத்தமமென்று நான் சொல்லுகையில் பலர் ஆகாரத்தைப் புசிக்காத நேரத்தில் நீரைப் பருகுவது உசிதமன்றெனச் சொல்லுகின்றனர். நமது ஆகாரமானது சரியாக ஜீரணமாக வேண்டுமானால் போஜனகாலத்தில் ஜலத்தைப் பருகும் வழக்கத்தை விட்டொழிக்கவேண்டும். நமது குடலுக்குச் சற்றேனும் ஓய்வு கொடுக்கவேண்டாமா?

மிதமான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தைப் பருகுவதே உத்தமம். அது அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியாகவாவது இருக்கக் கூடாது. ஜலமானது அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியாகவாவதிருந்தால் அதை விழுங்குவதற்குமுன் சிறிது நேரம் அதை வாயிலேயே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதிக உஷ்ணமான ஜலத்தைக் குடிப்பதால் வாயில் கழிவு ஏற்படுவதுடன் பல் ஈறுகளிலுள்ள ரத்தமும் வடிந்துவிடும்.

சுத்த ஜலமானது எல்லாப் பானங்களிலும் மலிவானது; ஔஷதங்களிலும் அது சுலபமானது. தாராளமாக ஜலத்தைச் குப்பிக் குடிப்பதாலும், சுதாவாகப் பசி ஏற்படும் வரையில் இரண்டொரு வேளை உபவாஸமிருப்பதாலும் அஜீரணம் முதலிய உபாதைகளை சுலபமாக ஒழித்துவிடலாம். பிராணவாயுவுக்கு ஜலமானது முக்கிய ஆதாரங்களில் ஒன்றென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். நம்முடைய வாழ்நாளை வளர்த்து வருவதற்கும் அது உபயோகமாகவிருக்கிறது.

தாய்மார்களுக்குச் சில யோசனைகள்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம்]

1. சிறுகுழந்தைகளுக்கு தினம் 5, 6வேளைகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டாம்.

2. இரவு 10-மணி முதல் காலை 6-மணி வரையில் குழந்தைகளுக்கு எவ்வித ஆகாரத்தையும் கொடுக்கவேண்டாம்.

3. குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாலில் ஆரஞ்சு, திராக்ஷை முதலியவைகளின் ரஸத்தைக் கலந்து கொடுக்கத் தவறவேண்டாம்.

4. குழந்தைகளை உஷ்ணக்கிரம் மிகுந்த அடைசலறைகளில் அடைத்து வைத்திருந்து, வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு போனதும் ஜலதோஷம் வந்துவிட்டதென்று வீண் தோஷம் சொல்லவேண்டாம்.

5. சூரிய கிரணம் குழந்தைகள்மீது வீசுவதைத் தடுக்கவேண்டாம். சூரிய கிரணம் வீசுவதால் குழந்தைகள் நன்றாக வளருவதுடன், பாலவியாதிகளும் ஏற்படாமலிருக்கும்.

6. குழந்தைகள் அலட்டலடைந்திருக்கையில் சிறிது ஜலத்தைக் கொடுக்கத் தவறவேண்டாம்.

7. குழந்தைகள் அழுகையில் பசியே காரணமென்று நினைத்து விடவேண்டாம்; அதிக ஆகாரத்தை உட்கொண்டுவிட்டதாலும் குழந்தைகள் அழலாம். சாமான்யமாக அதனாலேயே குழந்தைகள் அழுகின்றன.

8. நீங்கள் கடித்துத் தின்ற உச்சிஷ்டத்தை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டாம்.

9. குழந்தைகளைத் தினம்தினம் குளுப்பாட்டத் தவறவேண்டாம்.

10. அழுக்கடைந்த தளுவங்களை உபயோகிக்க வேண்டாம்.

11. குழந்தைகளுக்கு விசேஷாதிகாரம் பெறப்பட்ட மருந்துகளையாவது, உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய ஔஷதங்களையாவது கொடுக்கவேண்டாம்.

12. விருத்தர்களுடன் குழந்தைகள் படுத்துறங்க விடவேண்டாம்.

13. குழந்தைகளுடைய முகத்தையும், தலையையும் கம்பளியினாலாவது, வேறெதனாலாவது போர்த்துவிட வேண்டாம்.

14. குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆடைகளை உடுத்திவிட வேண்டாம். உஷ்ணக்கிரத்தைக் காப்பாற்றுவதற்குப் போதிய ஆடைகளையே உடுத்தி விடுங்கள்.

15. குழந்தைகளை எப்பொழுதும் கையிலேயே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். அதனால் குழந்தைகளுடைய அங்கங்கள் பின்னப்படுவதுடன், சதாகாலமும் குழந்தைகளை எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் அன்னைகளுக்கு ஏற்படும்.

16. விரல்களையாவது, பொம்மைகளையாவது குழந்தைகள் சூப்பவிடவேண்டாம்.

17. குழந்தைகள் வாயால் மூச்சுவிட அனுமதிக்க வேண்டாம்.

18. குழந்தைகளுக்கு பலவந்தமாக ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டாம். ஆகாரம் வேண்டிய காலம் குழந்தைகளுக்குத் தெரியும்.

19. குழந்தைகளை அடிக்கடி நிறுத்துப் பார்க்க மறந்து விட வேண்டாம். குழந்தைகள் பிறந்ததும் 5 முதல் 7 பவுண்டு வரையிலும், 5-வது மாதத்தில் அதற் கிருமடங்கும், ஒருவருஷத்தில் அதற்கு மூன்று பங்கும் நிறையிருக்கவேண்டும். இடை குறைந்தாலும், அதே ஸ்திதியி லிருந்தாலும் வைத்தியருக்குக் காட்டுங்கள்.

20. குழந்தைகளுக்குப் பூச்சாண்டி முதலிய பயங்காட்ட வேண்டாம்.

21. குழந்தைகளை இருட்டறைகளில் அடைக்க வேண்டாம். பட்டினியும் போட வேண்டாம்.

22. குழந்தைகளுடைய நகங்களி னிடுக்கில் அழுக்குச் சேர இடங்கொடுக்க வேண்டாம்.

23. அயலாரும், நண்பர்களும் குழந்தைகளுடைய வாயில் முத்தங்கொடுக்க விட வேண்டாம்.

24. குழந்தைகளைச் சுற்றி ஈக்களும், கொசுக்களும் மொய்க்கவிட வேண்டாம். வலை போட்டுத் தடுத்து விடுங்கள்.

25. குழந்தைகள் ஜுரத்தினுலாவது வேறு வியாதிகளாலாவது உபாதைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டாம். அதிக ஜலத்தைக் கொடுப்பதும், எனிமாக் கொடுத்து மலக்குடலை சுத்தம் செய்வதும் உத்தமம்.

26. குழந்தைகள் மூட்டைகளென்று நினைத்துக்கொண்டு ஊஞ்சலாட்டவேண்டாம்.

சரீராரோக்கியமும் அதைக் காப்பாற்றும் மார்க்கமும்.

(ஸ்ரீமான். இ. ஆர். சங்கரய்யர்.)

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. இதனால் நாம் சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்து வருவதற்கு ஆரோக்கியமான சரீரம் அவசியமென்று ஏற்படுகின்றது. சரீராரோக்கிய மின்றேல் சந்துஷ்டியில்லை. சுகபுருஷன் தானும் சந்தோஷமாக விருப்பத்துடன் பிறருக்கும் சந்தோஷத்தை உண்டு பண்ணுகிறான். ஆனால் துக்கபுருஷனோ தானும் கஷ்டப்படுவதுடன் பிறரையும் கஷ்டத்திலாழ்த்துகிறான். துக்கபுருஷன் படுக்கையில் கிடந்து புழுங்குவதுடன், தன்னையும், தன் சுற்றத்தாரையும், கடவுளையும் சபிக்கிறான். அவனுக்கு சதா கோபமுண்டாகிறது. அவனுடைய மனதில் சந்தோஷமில்லாததால் பிறர் சந்தோஷமாக விருப்பதிலும் அவன் பொருமைப்படுகிறான். இவனுக்கும் சுகபுருஷனுக்கும் எத்தனை வித்தியாசமிருக்கிறது பாருங்கள். அவன் எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடனிருக்கிறான்; பிறரை அவன் சபிப்பதில்லை; அவனுடைய குழந்தைகளை மிகுந்த அன்புடன் பராமரிக்கிறான்; பிறர் சந்துஷ்டியாக விருப்பதைப் பார்த்து அவனும் சந்தோஷப்படுகிறான்.

நாம் சந்துஷ்டியான வாழ்வைநடத்தி வருவதற்கு சுகமான சரீரம் அவசியமானால் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக எவ்விதம் வைத்துக் கொள்ளுவதென்பதைக் கவனிக்கவேண்டியதாகிறது. அரபிக் கதைகளில் இது சம்பந்தமாக ஒரு ருசிகரமான கதை காணப்படுகின்றது. பலஹீனமாகவும், பிணி வாய்ப்பட்டுமிருந்த ஒரு மனிதன் தன்னுடைய பலஹீனத்தைப் போக்க ஔஷதம் கொடுக்கவேண்டுமென்று ஒரு ஹகீமை கேட்டுக்கொண்டான். அந்த ஹகீமானவர் டம்பல்ஸ்போன்ற இரண்டு இரும்புப் பந்துகளை அவனிடம் கொடுத்து, இந்த இரும்புப் பந்துகளுக்குள் மிகுந்த சக்தியுள்ள ஔஷதமிருக்கிறதென்றும், காலை மாலை தவறாமல் இந்தப் பந்துகளைக் கையில் தாங்கி வியாயாமம் செய்தால் கைகளிலுள்ள சர்மத்துவாரங்கள் வழியாக அந்தப் பந்துகளுக்குள்ளிருக்கும் ஔஷதமானது சரீரத்தில் புகுந்து அவனை திடசரீரியாகச் செய்துவிடுமென்றும் சொன்னார். வாஸ்தவத்தில் அந்த இரும்புப் பந்துகளுக்குள் ஒருவித ஔஷதமுமில்லை. அந்த வைத்தியர் சொன்னபடி பிணியாளி செய்து வந்ததாகவும், நாளடைவில் அவன் திடசரீரியாகிவிட்டதாகவும் அந்தக்கதையில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கதையானது நமக்கு ஒரு படிப்பினையாக விருக்கிறது. ஜனங்கள் ஔஷதங்களை உபயோகிப்பதிலேயே அதிக திருஷ்டி யுடையவர்களாக இருக்கிறார்க

னென்றும், வியாயாமம்தான் நம்முடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுமே யன்றி ஔஷதங்கள் பலன் தராதென்றும் நமக்கு இந்தக் கதையிலிருந்து தெரிகிறது. வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்தும் சக்தி ஔஷதத்திற்கு இருக்கிறதே யன்றி வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும் குணம் அதற்கில்லை. வியாதிகண்ட பிறகு சிகிச்சை செய்து கொள்ளுவதைவிட வியாதி காணாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதே உத்தமமென்பதையும் வியாதி உண்டாகாமல் காப்பாற்றிக்கொள்ள வியாயாமம் அவசியமென்பதையும் நாம் அறிவோம்.

நம்முடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக வியாயாமம் அவசியமாக விருப்பதுபோல், நிலையான பழக்க வழக்கங்களும், உண்பதிலும், பானம் செய்வதிலும், இதர காரியங்களிலும் மிதமாக விருத்தலும் அவசியம். ஒரு நாள் இரவு 7-மணிக்கு உறங்கச் சென்று மற்றொரு நாள் இரவு முழுவதும் விழித்திருப்பவர் ஆரோக்கியமாக விருந்து வரமுடியாது. அகப்பட்ட பதார்த்தங்களை நினைத்தபோது புசிப்போரும் சுக வாழ்வு பெற முடியாது. நிலையற்ற வழக்கங்களாலும், ஆகாரங்களை மிதமிஞ்சி உட்கொள்ளுவதாலுமே நாம் பல நோய்களுக்காளாகித் தவிக்கிறோம். சிலர் வேலைத் தொந்திரவினால் பகல் 2 மணி வரை காலைப் போஜனத்தை உட்கொள்ளாம லிருக்கின்றனர். ஏன் இவ்விதம் செய்கிறீர்களென்று கேட்டால் வேலைத் தொந்திரவு அதிக மிருந்ததென்று சொல்லுகிறார்கள். சுவரை வைத்துக் கொண்டன்றோ சித்திரம் எழுத வேண்டும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக விருந்தாலன்றோ வேலை செய்யலாம். சரீராரோக்கியத்திலும் வேலை பிரதானமென்று கருதுவோர் குதிரையின் முன் வண்டியை வைத்துப் பூட்டுவோருக் கொப்பாவார்.

நம்முடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக சுலபமாய் வைத்துக்கொள்ளலாம். நிலையான பழக்க வழக்கங்களை அனுஷ்டிப்பதும், உண்பதில் மிதமாயிருத்தலும், போதிய வியாயாமம் செய்தலும் வெகு சுலபமான காரியங்கள் தான். அவ்வித மிருந்தும் எத்தனை பேர் பலஹீனர்களாய், தங்களுக்கும் சுகமில்லாமல் பிறருக்கும் இம்சையை உண்டுபண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சாமான்ய சுகாதார தர்மங்களை அவர்கள் அனுஷ்டித்தால் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக அவர்களிருந்து வரலாம். ஆனால் சாமான்யமான காரியங்களைத் தான் நாம் அலக்ஷியம் செய்துவிடுகிறோம்.

பாடசாலைகளில் சரீரப்பயிற்சியின் அவசியம்.

[ஸ்ரீமான் என். வெங்கோபராவ்]

மாணவர்களாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் சரீரப்பயிற்சி அவசியமென்பதிலும், அதிலும் முக்கியமாகப் பாடசாலைகளில் புத்தி வேலை அதிகமாகச் செய்யவேண்டியிருக்கும் மாணவர்களுக்கு அது அத்தியாவசியமென்பதிலும் அபிப்பிராயபேதமிருக்கக் காரணமில்லை யென்றே நான் நினைக்கிறேன். திடசரீரிகளாக இல்லாத சிறுவர்கள் சன்மார்க்க, மனோ தர்மங்களைப்பற்றிய போதனைகளை கிரஹித்துக்கொள்ளும் சக்தியுடையவர்களாக இருக்கமாட்டார்கள். மாணவர்களுடைய புத்தி விசாலமடைந்து, சன்மார்க்க நெறிகளை அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளுவதற்கு அவர்களுடைய சரீரப் பயிற்சியைப் பாடசாலைகளில் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம்.

பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு சரீரப் பயிற்சியைக் கொடுப்பதானது அவர்களுடைய சரீர, மனோ சக்திகளைப் பெருக்குவதற்காகத்தானென்பதை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு பயிற்சியில் உபயோகிக்கப்படும் நரம்புகள் மற்றொரு பயிற்சியில் ஓய்வு பெறும்படி பயிற்சி முறைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டுவர

வேண்டும். மாணவர்கள் செய்யும் சரீரப் பயிற்சிகளால் அவர்களுடைய எல்லா அவய வங்களுக்கும் வேலை ஏற்படும்படியும், எந்த அவயவத்திற்கும் அதிக வேலை ஏற்பட்டு விடாமலிருக்கும்படியும் சரீரப்பயிற்சி போத கர்கள் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா அவயவங்களும் ஏககாலத்தில் வளர்ச்சி யடையக்கூடிய மார்க்கங்களைத் தேடுவதே அவர்களுடைய முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். மிஸ்டர் நோரன் என்பவர் குறிப் பிட்டிருக்கும் சரீராப்பியாஸ முறைகளை மாணவர்கள் ஒழுங்கான வழிகளில் அப்பிய வித்து வந்தால் அவர்களுடைய எல்லா அவய வங்களும் வளர்ச்சி பெற இடமுண்டாகும். முறை தவறிச் செய்யும் வியாயாமங்களால் உத்தேச பலன் கிடைக்காது.

சுவாசத்தைச் சரியான முறையில் ஆழ்ந்து இழுப்பதால் நல்ல பலனேற்படும். திறந்த வெளிகளில் ஓடுதல், நடை பழகுதல் முத லிய வியாயாமங்களை மாணவர்கள் செய்வ தால் ரத்த ஓட்டமதிகரித்து அவர்களுடைய சரீரமானது உஷ்ணமாக இருந்துவரும். ஆகையால் சரீரப்பயிற்சி போதகர்கள் தங்க ளுக்குக் கிடைக்கும் சொற்ப காலத்தில் மாண வர்களைச் சரியான வழியில் பழக்கி, அவர்களை திடசரீரிகளாகவும், ஜாகரூகர்களாகவும் செய் யும்படி நான் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

இன்புளுயன்ஸா ஜுரம்.

இந்த ஜுரங் காணமல் நாம் தப்புவித்துக் கொள்ளுவது அசாத்தியமாக விருந்தபோதி லும், ஜுரம் விட்டபிறகு சுலபமான வழிக

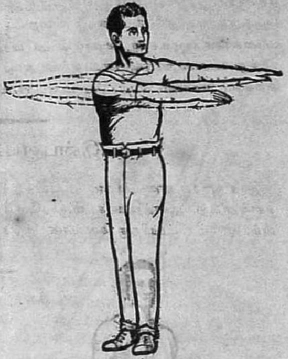
No. 1.

ளில் நமது சரீரத்தைத் தேற்றிக்கொண்டு விடலாம். இன்புளுயன்ஸா ஜுரமானது நமது சரீரத்தை ஒடுக்கி, நமது முகத்தை மழுக்கி, உற்சாகத்தை குறைத்துவிடுவதால், அந்தப் படுகுழியிலிருந்து மறுபடியும் மீளுவ தற்கு மனோ வலிமை அதிகமாக வேண்டும்.

நமது சாதாரண ஜோலிகளை மறுபடி ஆரம் பிக்கக்கூடிய காலம் வந்ததும், மெலிந்து, ஒடிந்துபோன சரீரத்திற்கு மறுபடியும் சக் தியை உண்டுபண்ணுவதற்காக சுத்தமான காற்றை ஏராளமாக சுவாசிக்கவேண்டும்; புஷ்டி கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களைப்புசிக்க வேண்டும்; காலாகாலத்தில் உறங்கச் செல்ல வேண்டும். நடைப்பிணமாக நம்முடைய காலத் தைக் கடத்துவதோ அல்லது முன்போலசக்தி பெற்றுலாவுவதோ நாமனுஷ்டிக்கும் முறைக ளைப் பொறுத்திருக்கிறது. இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்தால் நாம் பீடிக்கப்பட்டிருந்த சமயத் தில் நமது சரீரத்தில் இடம்பெற்றிருந்த கிரு மிகளுடன் போராடி அவைகளை ஒழிப்பதில் நமது ரத்தத்திற்கும், சரீரத்தின் முக்கிய உறுப்புகளுக்கும் அதிக வேலை ஏற்பட்டு விடுவதால், ஜுரம் விட்டபிறகு நாம் மிகுந்த அசக்தர்களாகவும், நமது ஜோலிகளைச் செய்ய இயலாதவர்களாகவு மிருப்பது சகஜமேயா கும். ஆனால் எக்காரணங்களைப்பற்றியும்

மனச்சோர்வுக்கு இடங்கொடுத்து விடலாகாது. படுகுழியில் நாம் வீழ்ந்துவிட்டோமென்ற உணர்ச்சி நமக்கு ஏற்படுங் காலங்களில் மனதிற்கு உல்லாஸத்தையும், சக்தியையும் உண்டுபண்ணத்தக்க விஷயங்களை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும். மனோல்லாசமானது நமது நரம்புகளுக்கு சக்தியை அளித்து சரீரத்தைப் பிரகாசப்படுத்துகிறது.

No. 2.



No. 3.

வியாதி தெளிந்துகொண்டு வரும் சந்தர்ப்பத்தில் கூடுமானால் வாசஸ்தானத்தை மாற்றிக்கொள்வதுபுத்திசாலித்தனமான முறையாகும். ஆனால் அதைச் செய்வது அவரவர்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய அவகாசத்தையும், பொருள் சக்தியையும் பொறுத்திருக்கிறது. வியாதியினால் ஒடுங்கிய மனதானது புதிய முகங்களையும்,புதிய விஷயங்களையும் பார்வையிடும்பொழுது மனதிலுள்ள ஏக்கம் ஒழிந்து, மீண்டும் பழைய ஜோலிகளை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு சக்தி சீக்கிரமாக ஏற்படுகின்றது. இடத்தை மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய அனுகூலமான நிலைமையில் நாமிருந்து வராவிடில் இருக்குமிடத்தில் திருப்தியடைந்து நம்மைச் சுற்றி நிகழ்ந்துவரும் சம்பவங்களில் சிரத்தைகாட்டி வரவேண்டும். அவ்விதம் செய்யாமல் ஏக்கம் பிடிக்க இடங்கொடுத்துவிட்டால் நாம் மீளாவேதனைக்காளாகி விடுவோம். நமதெதிர்கால வாழ்வானது என்னகுமோவென்று நாம் ஏக்கம் பிடித்துக் கிடக்கும் சமயத்தில் மனதைக் குதூகலப்படுத்திக் கொள்ளுவது கஷ்டமான காரியந்தான். மனதிற்கு உற்சாகத்தைத் தரும் விஷயங்களில் நம்முடைய புத்தியைத் திருப்புவது சிரமமாகத் தானிருக்கும். இருந்தாலும் நம்மைப்பற்றியே கவலைப்பட்டுக் கொண்டிராமல் பிற விஷயங்களில் பிடிவாதமாக புத்தியைச் செலுத்திவந்தால் உத்தேசபலன் இலகுவாகக் கிடைக்கும்.

இன்புளுயன்ஸா உபாதையிலிருந்து விடுபட்டதும் சாத்தியமான காலங்களில் சூரிய கிரணம் நம்மீது படும்படி தாராளமாக உலாவி வர வேண்டும். சரீரத்திற்கு உற்சாகத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய சக்தி சூரிய கிரணத்திற்கு விசேஷமாக இருக்கிறது. பிணியாளர்களைத் தேற்றுவதற்கு அது ஒரு தகுந்த கருவியாக விருக்கிறது. மெலிந்து போயிருக்கும் சரீரத்தை மறுபடியும் உருப்படுத்தும் சக்தி சூரிய கிரணத்திற்கிருக்கிறது.

தவிரவும், சூரிய கிரணமானது விசனகரமான எண்ணங்களை நம் மனதிலிருந்து அகற்றி, ஏக்கம் நம்மைப்பீடிக்காமல் தடுக்கின்றது. மேலும் வியாதிக் கிருமிகளை நமது சரீரத்திலிருந்து ஒடுக்கும் சக்தியும் அதற்கு அபாரமாக இருக்கிறது. சூரிய வெப்பம் மிகுந்த பிரதேசங்களில் புனருத்தாரண சக்தி அதற்கு மிகுதியாக இருப்பதால், இன்புளுயன்ஸா நோய் கண்ட போதிலும் அது கடுமையாக இருப்பதில்லை. ஆகவே சரீரத்தை ஆரோக்கிய ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவர வேண்டிய நிலைமையிலிருக்கும் இன்புளுயன்ஸா நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள் சூரிய வெப்பத்தை நன்றாக அனுபவிக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

No. 4.

உலாவப் போவதைத் தவிர கீழே குறிப்பிடப்படும் சாமான்ய முறைகளைக் காலையிலும், மாலையிலும் கையாண்டு வந்தால் சரீரமானது சீக்கிரத்தில் புனருத்தாரணமடையும்.

உலாவப் போய்வந்த பிறகு உஷ்ண ஜலத்தை விட்டு நன்றாக சரீரத்தை சோப்பால் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; முரட்டுச் சவுக்கத்தால் சரீரத்தை நன்றாகத் துவட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்; பிறகு சரீரத்திலுள்ள எல்லா அவயவங்களையும், உறுப்புகளையும், முக்கியமாக ஜீரணசக்தியைக் கொடுப்பதற்காக அடிவயிற்றின் பக்கத்திலுள்ள சரீரத்தின் உறுப்புகளையும், நன்றாகப் பிசைந்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் புதிய ரத்தம் ஊறி இன்புளுயன்ஸாக் கிருமிகள் நம்மை மீண்டும் பீடிக்காமல் தடுக்கும்.

1. நேராக நின்றுகொண்டு, நாசித்துவாரங்கள் வழியாகக் காற்றை ஆழ்ந்து இழுக்க வேண்டும்; கைகளைத் தோள்மட்டத்திற்கு உயர்த்தி மறுபடியும் தொங்கவிடவேண்டும். பிறகு சுவாஸத்தை நாசித் துவாரங்களின் வழியாக விடவேண்டும். விடாமல் தொடர்ந்து பன்முறை இவ்விதம் செய்துவரவேண்டும்.

2. ஹிருதயமானது பலஹீனமடைந்திருந்தால் நேராக நின்றுகொண்டு, சுவாஸத்தை இழுத்து, முதலில் வலது கையைத் தலைக்குமேல் தூக்கவேண்டும்; பிறகு இடது கையைத் தூக்கவேண்டும். சுவாஸத்தை விட்டு, இரண்டு கைகளையும் மறுபடியும் தொங்கவிடவேண்டும். இதுபோல் தொடர்ந்து சிறிதுநேரம் செய்துவரவேண்டும்.

3. ஹிருதயம் பலஹீனமானதாக இருந்தால் பூமியில் ஊன்றி நின்றுகொண்டு கைகளை இருபுறங்களிலும் முதலில் வலது புறத்திலும், பிறகு இடது பக்கத்திலும் நீட்டவேண்டும்.

4. கைகளை மேலும் கீழும் ஆட்டவேண்டும். உங்களுடைய அறைகளிலேயே வேகமாக அங்கும் இங்கும் நடக்கவேண்டும்.

நகரவாசிகள் பிணிவாய்ப்படுவதேன்?

மிதமிஞ்சி ஆகாரத்தையும், பானத்தையும் உட்கொள்ளுவதால் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் அற்பாயுளைத் தேடிக்கொள்ளுகின்றனரென்று டாக்டர் சார்லஸ் எதிரிட் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அளவுக்கு மிஞ்சி சரீரம் பருத்திருப்போருக்கும், மிகவும் மெலிந்திருப்போருக்கும் தகுதியான ஆகாரத்தைச் சிபார்சு செய்யும்படி அவர் அமெரிக்க இளப்புக்காரர்கள் சங்கத்தினரைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்.

தற்கால நகரவாசிகள் ஒரு முனைப்படுத்தப் பெற்ற உணவுகளான மாமிசம், ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளை அதிகமாக நம்பியிருக்கிறார்களென்றும், சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய முக்கிய குணங்கள் அவைகளிடத்திலில்லை யென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். "பலர் மிதமிஞ்சி உண்டு அவதிப்படுகின்றனர்; மற்றவர் போதிய ஆகாரமில்லாமல் தவிக்கின்றனர். அவர்கள் அதிகமாக பால், பழவகைகள், பச்சை மரக்கறிகள் முதலியவைகளை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டு"மென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

இத்தப் பதார்த்தங்கள் தேகத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளாகவும், ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் சம்பந்தித்தவைகளாகவுமிருக்கின்றன. ஜீரண சக்தியை அவைகள் பெருக்குவதுடன், நமக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஆகார பதார்த்தங்களில் ஏற்படும் குறைவுகளையும் இட்டு நிரப்புகின்றன என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

நியூயார்க் சுக விடுதியிலுள்ள பிணியாளர்களுடைய ஆகார முறையைக் குறிப்பிடும் ஒரு உத்தியோகஸ்தர், ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவதில் ஜனங்கள் புத்திசாலித்தனமாக இருந்துவந்தால் பெரும்பாலோர் சிகிச்சைக்கு வரவேண்டிய அவசியமே ஏற்பட்டிராது என்று சொல்லுகிறார்.

சமுத்திர யாத்திரை.

சாதாரண பலஹீன ஸ்திதியை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளவும், கொடுமையான வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுப் பிழைத்திருக்கும் நிலைமையிலிருந்து சரீரத்தைத் தேற்றிக்கொள்ளவும் பெரும்பாலும் சமுத்திர யாத்திரை உபயோகமாகவிருந்த போதிலும், எல்லா வியாதிகளுக்கும் அது பரிகாரமென்று நினைத்து விடக்கூடாது. சுத்தமான காற்றை ஏராளமாக சுவாஸிக்கவும், சூரிய கிரணத்தை அனுபவிக்கவும், நித்திய வாழ்விலுள்ள கவலையின்றி காலத்தைக் கழிக்கவும் சவுகரிய மேற்படுவது தான் சமுத்திர யாத்திரையினாலுண்டாகும் அனுகூலங்களாகும். பலர் சமுத்திர யாத்திரை காலத்தில் நன்றாகவும் உறங்குகின்றனர்.

ஆனால் சமுத்திர யாத்திரையினால் பலனேற்படுவது அவரவர்களுடைய சரீரக் கூறைப் பெரும்பாலும் பொறுத்திருக்கிறது. மாலுமி அசட்டையாயிருந்தால் யாத்ரீகர்களுக்குப் பிரதிகூலமேற்படலாம்.

க்ஷயரோகம் ஏற்படக்கூடிய ஸ்திதியிலிருப்பவர்களும், க்ஷயரோகம் தலைக்காட்டியிருக்கும் நிலைமையிலிருப்பவர்களும் சவுகரியமாகவும், தேகத்திற்கு ஊட்டத்தைத்தரக்கூடியவைகளாகவுமுள்ள ஆகார வகைகளை உபயோகிக்க வசதியுடன் சமுத்திர யாத்திரை செய்தால் அனுகூல மடைவார்கள். ஆனால் வியாதி முற்றிப்போயிருந்தால் எவ்வித அனுகூலமுமேற்படாது.

உணவை உட்கொள்ள வேண்டிய முறை.

"ஆகார பதார்த்தங்களை சரியான வழியில் உட்கொள்ளவேண்டியது முக்கிய விஷயம். நமது ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். ஆகாரமானது ஜலப்பிராயமாகக் கரைந்து நழுவி உள்ளே செல்லும்வரையில அதை நன்றாக மெல்லவேண்டும். ஜலப்பிராயமான ஆகாரங்களைச் சுவைத்து உள்ளே செலுத்தவேண்டுமேயன்றி ஜலத்தைப்போல் மடக்கென்று விழுங்கிவிடக்கூடாது. ஆகாரத்தின் ருசியை அனுபவித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

நமது மனதிற் கிஷ்டமான ஆகாரத்தைப் புசிப்பது உத்தமமேயன்றி வழக்கத்தை பிரதானமாகக் கருதக்கூடாது. நமக்கு நாட்டமில்லாமலிருக்கும் உணவுப்பதார்த்தங்கள் பரிமாறப்பட்டால் அவைகளில் எவ்வெவை யுக்தமானவையென்று நிதானித்து அவைகளையே சாப்பிடவேண்டும். பசித்தாலன்றி புசிக்கலாகாது; இரண்டொருவேளை பட்டினிகிடந்து விடுவதால் பாதகமில்லை. இரைப்பையை நிரப்புவதைவிட இரண்டொருவேளை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமலிருப்பது உத்தமம்.

எல்லாவற்றிலும் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டியதுதான் முக்கியமானது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நன்றாக ஆகாரத்தை மென்று விடுகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஜீரணமாகும் காலம் குறைகின்றது. வாயிலிருந்து கிளம்பும் ஊறலானது ஆகாரத்துடன் சேருவதுடன், பற்களுக்கு அபாயம் ஏற்படாமல் காப்பாற்றுகின்றது. தவிரவும், நன்றாக மென்றுவிடின் ஆகாரம் சீக்கிரம் ஜீரணமாகிவிடும். நன்றாக மென்ற ஆகாரமானது இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளின் வழியாகச் செல்லின் அதுவே ஆகாரம் ஜீரணமாகிவிட்டதற் கறிகுறியாகும். இந்த புத்திமதியை எல்லோரும் பின்பற்றினால் சரீரக் களைப்பை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தி அதிகமாக ஏற்படும்.

அழகைத்தரும் விளையாட்டுகள்.

"விளையாட்டுகளால் ஸ்திரீகளுடைய அழகு கெட்டுப்போய் விடுகிறதென்று நான் சொல்லுவதாகப் பலர் என்மீது குறை கூறுகின்றனர். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு சிறிது விளையாட்டு அவசியமென்றும், சரியான விளையாட்டுகளிலீடுபடுவதால் ரத்தத்தில் பிராணவாயு அதிகமாகச் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு மினுக்கைக்கொடுத்து, கண்களை பிரகாசிக்கச் செய்து, தேகத்தைக் கட்டுடையதாகச் செய்கிறதென்றும் என்னுடைய அபிப்பிராயத்தைத் திருத்திக்கொள்ளுகிறேன்" என்று டாக்டர் வெப்ஜான்ஸன் "டெயிலி எக்ஸ்பிரஸ்" (லண்டன்) பத்திரிகையில் எழுதுகிறார். இருந்தாலும் ஸ்திரீகளுக்குரிய லக்ஷணத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்கிற ஆசையுடைய ஸ்திரீகள் கிரிக்கெட்டாவது, கால்பந்தாவது ஆடமாட்டார்கள். ஸ்திரீகளுடைய அழகைக் கெடுக்கக்கூடிய வேறு பல முரட்டு விளையாட்டுகளும் இருக்கின்றன. இந்த கோஷ்டியில் ஹாக்கிப்பந்து விளையாட்டையும், டென்னிஸ் விளையாட்டையும் சேர்க்கவேண்டியதுதான்.

இந்த விளையாட்டுகளுக்கு முரட்டுபலத்தை அதிகமாக உபயோகிக்கவேண்டியிருக்கிறபடியால் ஸ்திரீகளுடைய சில அவயவங்கள் இடபேதமடைவதுடன், சாசுவதமான கோளாறும் ஏற்படக்கூடும். சரீரத்தின் சில அவயவங்களுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்து அவைகளை வளர்ப்பதால் அவயவங்கள் பொருத்த மற்றுப்போய் விடுகின்றன. முக லக்ஷணம்மட்டில் போதாதென்றும், சரீரத்தின் எல்லா அவயவங்களும் பொருந்தி ஒத்திருக்க வேண்டுமென்றும் பலர் சொல்லுகின்றனர்—இதை நானும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். அதிகமாக விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகிற ஸ்திரீகளுடைய கணுக்கால்கள் பருமனடைவது

டன், மற்றும் சில அவயவங்களும் விகார ஸ்வரூபத்தை அடைந்துவிடுகின்றன.

ஸ்திரீகளுடைய லக்ஷணத்தைக் கெடுத்து விடாத-பல விளையாட்டுகளு மிருக்கின்றன. பாட்மிண்டன் விளையாட்டு எல்லாவற்றிலும் சிறந்தது. மிதமாக நீந்துவதாலும் சரீரத்திற்கு அனுகூலமுண்டாகும். குதிரை சவாரி மிதமாகச் செய்தல் ஆரோக்கியமும் அழகும் தரும். வேட்டையில் மும்முரமாக விருக்கும் ஸ்திரீயின் பதனடைந்த முகமானது பார்வைக்கு வசீகரமாயிராது. ஆழ்ந்து மூச்சை இழுப்பதாலும் சரீரத்திற்கு அனுகூலமுண்டாகும்.

உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் உண்டாகும் அனுகூலங்கள்.

சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கவும், வியாதிகளை சமனப்படுத்தவும் உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல் அனுகூலமாயிருக்கும். தினமும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து வரும் திடசரீரிகள் மாதமொருமுறையாவது, அல்லது இருமுறையாவது உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் அனுகூலமடைவார்கள். அந்த ஜலத்தின் உஷ்ணக்கிரமானது சரீரத்தினுடைய உஷ்ணக்கிரமத்திற்குச் சமமானதாயாக விருக்கவேண்டும். உஷ்ண ஜலத்தைக் கொட்டி நிரப்பிய தொட்டியில் 25 அல்லது 30 நிமிஷம் படுத்திருக்கவேண்டும்; அல்லது உஷ்ணஜலத்தை மேலே விட்டுக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு தேகமாத்திரமதம் குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டு, சவுக்கத்தால் நன்றாகச் சரீரத்தைத் துவட்டிக்கொண்டு, ஆடைகளை அணிந்து, வியாயாமம் செய்யவேண்டும்.

உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ததும், குளிர்ந்த ஜலத்தை சரீரத்தின்மேல் விட்டுக்கொள்ளத் தவறக்கூடாது.

உஷ்ண ஜலமானது சரீரத்திலுள்ள த்வாரங்களை நன்றாகத் திறந்துவிட்டு விடுகிறது. அவைகளின் மூலமாகக் குளிர்ந்த காற்று சரீரத்திற்குள் பிரவேசிக்கின்றது. இது அனுபவத்தில் உடனே தெரியும். குளிர்ந்த ஜலத்தை மேலே விட்டுக்கொண்டால் அது த்வாரங்களைச் சுருக்கி, சர்மத்தைக் கெட்டிப்படுத்துகின்றது.

பிணியால் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் நாடி அடிக்கடி வேகமாக அடித்து வருவது குறையும்; சுவாஸம் வேகமாக வருவதும் நிற்கும்; சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமம் அதிகமாக விருந்தால் அதுவும் குறையும். அது தசைநார்களைத் தளர்த்திவிட்டு, சரீரத்திற்கு உள்ளும், புறம்பும் உள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தும். ஜுரம், விஷத்தோஷம், குழந்தைகளுடைய இழுப்பு, பிரஞ்ஞாபங்கத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய மனோவேதனை முதலிய சந்தர்ப்பங்களில் உஷ்ணஜல ஸ்நானம் அனுகூலத்தைத்தரும்.

மாணவர்களின் சரீராரோக்கியம்.

மாணவர்களுடைய வைத்திய பரிசோதனையால் பல வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கக் கூடுமென்று டாக்டர் நார்மனுடைய யாதாஸ்திலிருந்து, தெளிவாக ஏற்படுகின்றது. அமெரிக்க மாணவர்களில் 100-க்கு 75 பேர்களுடைய சரீரங்களில் ஏதேனும் ஒருவகையான குறையிருந்து வருகிறதென்பதை நாம் உணர்ந்தால், அடிக்கடி மாணவர்களுடைய சரீரங்களைப் பரிசோதனை செய்துவரவேண்டிய அவசியத்தை அறிவோம். ஒரு மாணவருடைய

ஒரு பல் சிறிது கோளாறடைந்திருக்கலாம்; அல்லது அவருடைய கண் திருஷ்டி மழுங்கியிருக்கலாம். இருந்தாலும் இந்த வேலையைச் செய்யவேண்டிய தவசியமென்று ஏற்படுகிறது. சென்ற 10 வருஷங்களாக இந்தத் துறையில் மிகுந்த அபிவிருத்தியும் ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

அமெரிகா தேசத்திலுள்ள மாணவர்களைப் பரிசோதனை செய்துபார்த்து டாக்டர் நார்மன் கண்டு பிடித்திருக்கும் புள்ளி விவரங்களுக்கும் நியூ யார்க் டவுன் மாணவர்களுக்குள்ள குறைகளைப்பற்றிய புள்ளி விவரங்களுக்கும் இருந்தவரும் தாமாஷாகவைக்கிழே கண்ட புள்ளி விவரங்களிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்:—

	யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் முழுவதும்	நியூ யார்க் பட்டணம்.
பற்குற்றமுடையவர்கள்	68	59
ஊட்டக் குறைவுள்ளவர்கள்	22·7	15·5
கண் திருஷ்டிக் குறைவானவர்கள்	22·6	11
காது மந்தமா புள்ளவர்கள்	4·5	·7
இருதயக் கோளாறுள்ளவர்கள்	1·1	1·3

கிராமாந்தரங்களில் தற்செயலாகவே இந்த பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இலகனத்தில் கோளாறுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவா வென்று முக்கியமாக கவனித்து, தகுந்த ஔஷதத்தை உபயோகிக்கும்படி பையன்களுடைய வீடுகளுக்குச் சீட்டுகள் அனுப்பப்படுகின்றன. இருந்தாலும், பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் உடனே கவனிக்காமல் அலக்ஷியமாயிருந்துவிடுகிறார்கள். குழந்தைகளுடைய தேகவளர்ச்சி சம்பந்தமாக கவனிக்க வேண்டிய வேறு பல முக்கியமான அம்சங்களுமிருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு சரியான ஊட்டம் கொடுக்கப்படுகிறதா, பாடசாலைகளில் அவர்கள் உட்காரும் முறை சரியாகவிருக்கிறதா என்பவைகளையும் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தில் க்ஷாரசிலே போதியவளவு சேராதது பெரிய குறைவாக விருக்கிறது. நாள் தவறாமல் குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தில் பச்சைக்கறிகாய்களைச் சேர்த்து வரவேண்டுமென்று தாய்மார்களுக்கு வற்புறுத்தவேண்டும். பற்களை எவ்விதம் சரியாக சுத்தம் செய்வதென்பதும் பெருவாரியான குழந்தைகளுக்குத் தெரியாமலிருப்பதால் இந்த விஷயத்தையும் போதிக்க வேண்டும்.

[உலகில் மிகுந்த முற்போக்கடைந்துள்ள அமெரிக்கா தேசத்தின் நிலைமையே இவ்விதமிருக்கையில் இந்தியாவின் நிலைமையைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ. பு—ர்].

சூரிய ஸ்நானம்.

குழந்தைகளுக்கு சூரியஸ்நானம் செய்விப்பதினால் மிகுந்த அனுகூல மேற்படுவதை அறிந்து பலஅன்னைகள் அவர்களுடைய குழந்தைகளை மிகுந்த அபாயத்திற் காளாக்கி வருகின்றனர். குழந்தைகளை வெயிலில் நிறுத்தி வாட்டுவதால், அனுகூல மேற்படுவதில்லை யென்று வைத்திய நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

"இவ்விதம் குழந்தைகளை, சூரிய ஸ்நானம் செய்விப்பதினால் எவ்வித அபாயமுமேற்படாதென்கிற எண்ணம் பொதுவாக இருந்து

வருவதாகத் தெரிகிறது. இது வாஸ்தவமன்று. சூரிய வெளிச்சத்தைத் தவறான வழியில் சரீரத்தில் செலுத்தினால் குழந்தைகள் சந்துஷ்டியை இழந்து, ஆகாரத்தை வெறுத்து, உறக்கமின்றித் தவிக்கும். சரியான முறையை அனுஷ்டித்தால் அனுகூலமுண்டாகும்" என்று சூரியக் கிரணச் சங்கத்தின் தலைவரான டாக்டர் ஸாலீபி சொல்லுகிறார்.

சூரிய கிரணமானது மிகுந்த சக்தியுடைய தென்பதையும், அதன் வெளிச்சத்தால் அனுகூல மேற்படுகிறதே யன்றி உஷ்ணத்தினாலல்ல வென்பதையும் நாம் முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காலை நேரம்தான் இதற்கேற்ற சமயம். அப்பொழுதுதான் போதிய வெளிச்சமிருப்பதுடன் உஷ்ணமும் குறைவாக விருக்கிறது. குழந்தையின் தலையிலும், கண்களிலும் இந்த வெளிச்சம் தாக்காமல் தகுந்த பந்தோபஸ்து செய்ய வேண்டும். குழந்தையினுடைய சரீரமானது அதிகமாகக் கொதித்து விடாமலாவது, அதிகமாகக் குளிர்ந்துவிடாமலாவது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குளுமையான வெளிச்சம்தான் அவசியம். தவிரவும், அவசரமும் கூடாது. முதல் நாள் சில நிமிஷங்கள் வரை சூரியபாடம் செய்தால் போதுமானது. சரீரம் காய்த்து விடுகிற குழந்தைகளுக்கு மெதுவாக, படிப்படியாக சூரியபாடம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின சர்மத்தைச் சரியாகப் பதன் படுத்துவதே முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சீக்கிரமாக சர்மம் பதன்படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமாக சரீரத்தை சூரிய வெளிச்சத்திற் காட்டலாம்.

தேனின் மகிமை.

புராதன காலந்தொட்டு தேனானது ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் பட்டு வந்திருக்கிறது. இந்தியாவில், புராதன காலத்தில், தேனானது ஒரு முக்கிய ஆகாரப் பொருளாக இருந்திருக்கிறது. விருந்தினருக்கு நாம் தேன் கலந்த உணவுகளைக் கொடுத்து வந்தோம். பிதிர்க்களுக்கு சிராத்தம் செய்கையில் முதலில் தேனையே இலையில் பரிமாறுகிறோம். தேனுக்கு ஔஷதகுணம் அதிக மிருக்கிறதென்பதையும் ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. ஔஷதங்களைத் தயாரிப்பதில் இன்றும் தேன் ஒரு முக்கிய பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் பட்டுவருகிறது. முன்னோர்களுடைய காலத்தில் தேன் ஒரு முக்கிய உணவுப் பதார்த்தமாக இருந்து வந்திருக்கிறதென்று கிறிஸ்து வேதமும் சொல்லுகிறது. பாலஸ்தைன் தேனொழுகும் தேசமென்று யாத்ரீகர்கள் வர்ணனை செய்திருக்கிறார்கள். அங்கு காடுகளில் தேனீக்கள் மிகுந்திருக்கின்றன. வட அரேபியாவிலுள்ள சில ஜில்லாக்களில் நிறைந்திருக்கும் குன்றுகளில் தேனீக்கள் அதிகமாக விருப்பதால் கூடுகளை வைத்தவுடன் தேனீக்கள் வந்தடைந்து விடுகின்றன.

தேனில் பல தினுசுகளிருக்கின்றன. தேனீக்களுடைய தேனைத் தவிர, திராக்ஷைப் பழரஸத்திலிருந்து ஒருவகைத் தேனிறக்கப் படுகிறது. ஸிரியா தேச வாசிகள் இதை முக்கிய உணவுப் பதார்த்தமாக உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். ஸினாயிலும், மெஸெபொடேமியாவிலுமுள்ள சில மரங்கள், செடிகள் இவைகளிலிருந்து கசியும் ஜலத்திலிருந்தும் ஒருவகைத் தேன் எடுக்கப்படுகிறது. ஈச்சம்பழ ரஸத்திலிருந்தும் மற்றொரு வகைத்தேன் இறக்கப்படுகிறது. இந்தப் பலவகைத் தேன்களில் தேன் கூடுகளிலிருந்து இறக்கும் தேனே உத்கிருஷ்டமானது.

நமது முன்னோர்கள் காலத்தில் இத்திப்பைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தமாகத் தேனே இருந்து வந்ததால் அவர்கள் அந்தப் பெருவாரியாக ஆகாரத்திலும், பானத்திலும், ஔஷதாதிகளிலும் சேர்த்துக் கொண்டு

வந்தார்கள். பழவகைகளைப் பக்குவப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவும் தேனை அவர்கள் அதிகமாக உபயோகித்து வந்தார்கள். இன்னும், அரபியர்கள் ரொட்டியைத் தேனில் தோய்த்து சாப்பிடுகிறார்கள்.

உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு தித்திப் பேற்றுவதற்கு வேண்டிய சர்க்கரையை விடக் குறைவாகவே தேன் போதுமாதலால், குடும்ப காரியங்களுக்கும் தேன் ஒரு முக்கிய பதார்த்தமாக இருக்கிறது. தேனை உபயோகப் படுத்துவதால் உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு ஏற்படும் மாதுர்யத்தை அறியாமல் நம்முடைய ஜனங்கள் அதிகமாகத் தேனை உபயோகப் படுத்தாமலிருக்கிறார்கள். பக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதைவிடத் தேனைக் கொடுப்பது உத்தமம்.

ஔஷத பாகத்திற்கும் தேன் மிகுந்த உபயோகமானது. புதிதாக எடுத்ததேனாயிருந்தால் மலத்தை இளக்குகிற குணம் அதற்குண்டு; அதிக காலம் வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதற்கு மலத்தைக் கட்டுகிற குணமுண்டு.

கசப்பு மருந்துகளை மாதுர்யமுள்ளவைகளாகச் செய்வதற்கு வைத்தியர்கள் தேனை உபயோகித்து வருகின்றனர். புதிதாகத் தயார் செய்யப்பட்ட லெம்னடில் சிறிது தேனை விட்டுச் சாப்பிட்டால் சரீரத்திற்கு புஷ்டி உண்டாவதுடன், தொண்டை அழற்சியும் குணப்படும்.

தேனில் பிறபதார்த்தங்களைக் கலந்து விட முடியாது. கடைகளில் கிடைக்கும் தேனானது ஜலப்பிராயமாயிருப்பதால், தேனை ஜலப்பிராயமானதென்று ஜனங்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள். இவ்விதம் ஜலப்பிராயமாக இல்லாத தேன் சுத்தமானதல்லவென்றும் அவர்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள். இது வீண் பிரமைதான். தேனீக்களுடைய கூடுகளிலிருந்து எடுக்கும் தேனை ஜலப்பிராயமாகச் செய்ய அதைச் சிறிது நேரம் காய்ச்சுகிறார்கள். ஆனால் அவ்விதம் காய்ச்சுவதால் அதற்குள்ள விசேஷ மாதுர்யமும், முக்கிய குணங்களும் போய் விடுகின்றன. மற்றும் சிலர் தேனுடைய நிறமானது கறுப்பாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கின்றனர். சாதாரண ஜனங்களுடைய அசட்டு நம்பிக்கைகளைத் திருப்தி செய்வதற்காகத் தேனை விற்கிறவர்கள் எல்லா தினுசுத் தேன்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து விடுகின்றனர். இவ்விதம் பல தினுசுத் தேன்களைக் கலப்பதால் அதற்குள்ள ஊட்ட சக்தி குறைவதில்லை; காய்ச்சுவதினாலும் அதன் ஆரோக்யத்திற்கு அனுகுணமான குணங்களும் போய்விடுவதில்லை. பல காரணங்களையும் உத்தேசித்து சர்க்கரையின் உபயோகத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு அதற்கு பதிலாகத் தேனை உபயோகிப்போம்.

மலேரியாக் கொசுவிலிருந்து தப்பும் வழி.

கொசுக்கள் வீடுகளுக்குள் பிரவேசிக்கமுடியாதபடி கம்பி வலைகளை வாங்கி உபயோகிக்கச் சக்தியற்றவர்களையாவது, அல்லது கம்பி வலைகளை உபயோகிக்க வசதியில்லாத வீடுகளில் வசிப்பவர்களையாவது மலேரியாக கொசுவின் உபாதையிலிருந்து எவ்விதம் காப்பாற்றுவதென்பதை யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் சுகாதார இலாகா அதிகாரிகள் வெகு காலமாக ஆராய்ச்சிசெய்துவந்தார்கள். கடைசியாக அனுபவத்தில் சாத்தியமான ஒரு முறையைக்கண்டு பிடித்துவிட்டதாக இப்பொழுது அறிவிக்கப்படுகிறது. இந்த வீடுகளைக் கட்டுவதற்கு உபயோகித்திருக்கும் மரங்களில் கிரியோஸோட்டைத் தடவி விடுவதால் கொசுக்களின் வியாபகம் அடியுடனொழிந்து விடுகின்றது.

ஜார்ஜியா என்னுமிடத்தில் கிரியோஸோட்டைத் தடவாத மரங்களிருந்த இடத்தில் மிகுதியாக மலேரியாக் கொசுக்களிருந்தும் புதிதாகக் கட்டிய ஒரு ரயில்வே பாலத்திற்காக உபயோகித்த மரங்களில் கிரியோஸோட்டைத் தடவியதால் அந்த இடத்தில் கொசுக்களின் வியாபகமேயில்லாது போய் விட்டதை ஆதாரமாகக் கொண்டு கொசுக்களின் உற்பத்தி ஸ்தானத்திற்கு அதிக சமீபத்

தியுள்ள 25 குடிசைகளை அதிகாரிகள் பரீட்சார்த்தமாக எடுத்துக்கொண்டு, அந்த வீடுகளிலிருந்த சாமான்களனைத்தையும் அப்புறப்படுத்தி, குழாய்மூலமாகச் சுவர்களிலும், கூரை மரங்களிலும் கிரியோஸோட்டைத் தெளித்தனர். ஒரு அறைக்கு 70 சதம் மதிப்புள்ள இரண்டு காலன் எண்ணெய்செலவாயிற்று. இவ்விதம்செய்த 10வாரங்களுக்குப் பிறகுகூட கொசுக்கள் அந்த வீடுகளின்பக்கம் திரும்பவில்லை; அந்த வீடுகளில் வசித்தவர்களுக்கும் எவ்விதஉபாதையும் ஏற்படவில்லை.

மலேரியாக் கொசுக்கள் அதிகமாக உற்பத்தியாகி வந்த மழைத் தண்ணீர்ப் பீப்பாய்களிலும் இந்த எண்ணெயைத் தடவியதால் அவைகளில் கொசுக்களின் உற்பத்தி தடைப்பட்டுவிட்டது. இந்த எண்ணெயைத் தடவாத பீப்பாய்களில் ஏராளமாகக் கொசுக்கள் இருக்கையில் நான்கு வருஷங்கள் முன் இந்த எண்ணெயை வைத்திருந்த ஒரு பீப்பாயில் ஒரு கொசுக் கூட இல்லாமலிருந்தது.

தாய்ப்பாலுக் கடுத்தது ஆவின் பால்.

பால்அசுத்தமடையாமல் காப்பாற்றுவதற்காகப் பாலைக்கறந்ததும் அதைக்குளிரப்பண்ணிவிடவேண்டும். பாலில் எவ்விதக் கிருமிகளும் சம்பந்தப்படாதபடி தகுந்த முன்ஜாக்கிரதையுடன் பாலைக் கறந்திருந்தபோதிலும், நம்மையறியாமல் அதில் சேர்ந்திருக்கும் கிருமிகள் வளர்ந்து, அதிகரித்துவிடாமலிருப்பதற்காக, உடனே பாலைக் குளிரப்பண்ணிவிடவேண்டும். இதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் கருவிகள் மூலமாகவாவது, அல்லது வடிக்கட்டிகளுள்ள சீஸாக்களில் பாலைக்கொட்டி நன்றாக மூடியைப்போட்டு விடுவதினாலாவது பாலைக் குளிரப்பண்ணிவிடலாம். பாலைக் கொட்டியுள்ள சீஸாக்களை பனிக்கட்டியினிடையே வைத்திருக்கவேண்டும். 24 மணி நேரத்திற்குள் அந்தப் பாலானது உபயோகிப்பவரிடம் போய்ச் சேர்ந்துவிடவேண்டும்.

பால் நமது வீடுகளுக்கு வந்து சேர்ந்தபிறகு அது குழந்தைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படு முன் அதில் கிருமிகள் சேர்ந்துவிடாமல் தகுந்த பந்தோபஸ்து செய்யவேண்டும். பாற்காரனிடமிருந்து வீட்டுவாயிலில் பாலை வாங்கி உள்ளே கொண்டுபோய் வைப்பதற்

குள் அதில் பல அசுத்தங்கள் சேர்ந்துவிடுகின்றன. குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தைத தயார் செய்வதற்காக உபயோகிக்கும் எல்லாப் பாத்திரங்களும் சுத்தமாக விருக்கவேண்டும்; தவிரவும், அவைகளில் கொதிக்கும் வென்னீரைவிட்டு நன்ருக அவைகளைச் சுத்தம் செய்துவிடவும் வேண்டும். பால இதர பதார்த்தங்களுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்குப் பக்குவமாகத் தயாரித்த கஞ்சியையும் சீஸாக்களில் கொட்டி பனிக்கட்டியினிடையே வைத்திருந்து, அப்போதைக்கப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குளிர்ந்த காற்றின் மகிமை.

சரீரப் புஷ்டியில் அதிக பிரமையிருந்து வந்தபோதிலும், குளிர்ந்த காற்ருனது நமது சரீரத்திற்கு மிகுந்த சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதென்பதை நம்மவர் இன்னும் நன்குணரவில்லை. சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும், சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய குளிர்ந்த காற்றின் மகிமையை அறியாதவர்கள் அசடர்களேயாவர். கோடைகாலத்தில் எல்லோரும் வீடுகளின் ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும் நன்ருகத் திறந்துவைத்துக் கொள்ளுகின்றனர்; ஆனால் குளிர் காலம் வந்ததும், ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும் சிறிய சந்துகளையும் அடைத்து, சரீரத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய குளிர்ந்த காற்ருனது உள்ளே பிரவேசிக்க முடியாமல் செய்துவிடுகின்றனர்.

கோடை காலத்தில் சுத்தமான காற்றை சுவாஸிப்பதற்காக வெளியில் உலாவச் செல்வோரே முக்கியமாக மாரி காலம் வந்ததும் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் அடைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். இந்தக் காலத்தில் காற்று வீடுகளுக்குள் பிரவேசியாமல் அவர்கள் தடுத்து, புழுங்கி, ஜலதோஷம் முதலிய உபாதைகளுக்காளாகி, வைத்தியர்களுக்குப் பெருவாரியாகப் பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுக்கின்றனர்.

கோடைகாலக் காற்ருனது எவ்விதம் சுத்தமாகவிருக்கிறதோ அவ்விதமே மாரிகாலக் காற்றும் சுத்தமாகவே இருக்கிறது. நம்முடைய சரீரத்திற்குக் குளிர்காலக் காற்றும் அவசியமாக விருக்கிறது. மாரிகாலத்தில் வீடுகளுக்குள் காற்று பிரவேசிக்கக்கூடாதென்கிற தப்பெண்ணங்கொண்டு கதவுகளை அடைத்துவிடுவதாலும், திறந்த வெளியில் மாரிகாலத்தில் வியாயாமஞ்செய்யாமல் சுவாஸாசயங்களுக்குள் சுத்தமான காற்று பிரவேசிக்காமல் தடுத்து விடுவதாலும், பலவித நோய்களுக்கு நாமாளாகி சீக்கிரத்தில் குணமடையாமல் பரிதபிக்கிரேம். மிதமான சூரிய வெளிச்சத்துடன்கூடிய மாரிகாலக் காற்ருனது கோடைகாலக் காற்றைவிட ஆரோக்கியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். மாரிகாலங்களில் கிருமிகளின் வியாபகமும் குறைவாக விருக்குமாதலால் காற்றும் சுத்தமானதாக விருக்கும். கோடை காலத்தைவிட மாரிகாலமே நமது சரீரத்திற்கு சக்தியை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவதற்கேற்ற காலமாகும். சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவதற்காக அதிக மும்முரமாய் வியாயாமங்களைச் செய்கிரேம். அதன் பலனுக பசியுமேற்படுகிறது; சரீரமும் சுறுசுறுப்பாக விருப்பதால் சரீரத்தின் உள் சூடான்து அதிகரித்து ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது.

குளிர் அதிகமாக விருந்தாலும் குறைவாக விருந்தாலும் நாம் உலாவச் சென்றும், வீடுகளுக்குள் காற்று தாராளமாகப் பிரவேசிக்க ஏற்பாடு செய்தும் வந்தால் ஜலதோஷம், சீதளம் முதலிய பல உபாதைகளிலிருந்து சுலபமாகத் தப்பலாம்.

மாரிகாலங்களில் இரவு, பகல் என்கிற வித்தியாசமின்றி வீடுகளின் ஜன்னல்களைச்

சிறிது திறந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். குளிருக்காக அதிகப் பணம் செலவு செய்து ஒரு கம்பளியை வாங்கிப் போர்த்துக் கொள்ளும் அவசியமாவது, அல்லது படுக்கையறையில் நெருப்பை வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமாவது இருந்தாலும் இருக்கலாம், இல்லாமலிருந்தாலும் இருக்கலாம். இந்த அற்பச் செலவுக்கு சோம்பிக் கொண்டு கதவுகளை அடைத்து வைப்பதை விட கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுவதால் ஏற்படக் கூடிய அனுகூலமதிகமாக விருக்கும். காற்று தாராளமாகப் பிரவேசிக்காத அறையில் படுத்துறங்கிக் காலையில் எழுந்திருக்கையில் உபத்திரவப் படுவதைவிட ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு சுத்தமான காற்று உலாவுமிடத்தில் படுத்துறங்கினால் காலையில் எழுந்திருக்கையில் சுகமாகவும், உற்சாகமாகவுமிருக்கும்.

ஆகவே, வரப்போகும் மாரிகாலத்தில் நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், உற்சாகமாகவுமிருந்து வரவேண்டுமானால் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு படுத்துறங்குங்கள். சுத்தமான காற்றையே சுவாஸியுங்கள். இதனால் ஏற்கெனவே சொன்னபடி ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்; குளிர்காலங்களிலும் உங்களுடைய சரீரம் உஷ்ணமாகவே இருக்கும். தவிரவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகள் குளிர் மிகுந்தவைகளாக விருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சுத்தமான காற்றுப் பிரவேசிக்காத அறைகளை விட அவைகள் எவ்விதத்திலும் உத்கிருஷ்டமானவைகளென்றே சொல்ல வேண்டும். (H. S.)

கிராமப் பிரசாரம்.

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரங்காச்சாரியார்]

கிராமாந்திர ஜனங்களுடைய சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டுமானால் தீவிரமான பிரசாரம் செய்ய வேண்டிய அவசியமென்பதைப் பொது ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்தில் அக்கறையுள்ள எவ்வோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். கவர்ன்மெண்டாரும் இதை உணர்ந்து கிராமங்களின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்வதற்காகவும், தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் தடுப்பதற்காகவும் ஜில்லாக்கள்தோறும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களையும், தாலுகாக்கள் தோறும் சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்களையும் நியமித்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் அடிக்கடி கிராமங்களுக்குச் சென்று பிரசங்கங்கள் செய்கிறார்கள். ஆனால் கிராமத்தார்கள் இவர்களுடைய உபதேசங்களை சுலபத்தில் கிரஹிப்பதில்லை. இவர்கள் சொல்லுவதை நம்பாமலும், அவர்களுடைய வாழ்க்கைமுறையைத் திருத்திக் கொள்ளாமலுமே இருக்கின்றனர். அவர்களுடைய அலக்ஷியத்தினால் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுடைய உற்சாகங்குறைந்து, கிராமத்தாரைத் திருத்துவது அசாத்தியமென்று அவர்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள்.

கிராமத்தாருடைய மனோபாவத்தை அவர்கள் நன்குணராததே இதற்கு முக்கிய காரணமென்பது என்னுடைய தாழ்மையான அபிப்பிராயம். அவர்கள் சொல்லும் விஷயங்கள் சுலபமாக கிராமத்தாருடைய மூளையில் ஏறுவதில்லை. அவர்கள் சொல்லும் காரணங்களும் அவர்களுடைய மனதில் தைப்பதில்லை. புத்தி கூர்மையாகவுள்ளவர்களுக்கு சாமான்யமாக விஷயத்தை எடுத்துச் சொன்னால் போதும். ஆனால் கிராமத்தாரிடம் இந்த முறை பலிப்பதில்லை.

தவிரவும், நாம் அன்னிய பாஷையில் கல்வி பயின்றிருப்பதால் கிராமத்தாருடைய சிந்தனமுறை நம்முடையதிலிருந்து மாறுபட்டிருக்கிறது. நமக்கும் கிராமத்தாருக்கும் அதிக வித்தியாசமிருப்பதால் அதைப் போக்குவது கஷ்டமாகவிருக்கிறது. நாம் சாதாரணமாக நகரங்களிலேயே வசிக்கிறோம். ஒருவேளை கிராமாந்திரங்களுக்குச் சென்றாலும் தாராளமாக கிராம ஜனங்களுடன் நாம் கலந்து பழகுவதில்லை. நமக்கென்று தனியாக கிளப்புகளையும், விளையாட்டு ஸ்தலங்களையும் அமைத்துக்கொண்டு, நம்முடைய ஓய்வு நேரங்களை அங்கு கழிக்கிறோம். இதன்பலனாக கிராமத்தார்கள் நம்மை யோசனை கேட்பதையே விட்டுவிட்டனர். நாமாக வலுவில் சில யோசனைகளைச் சொன்னாலும் அவைகள் அசாத்தியமானவையென்றும், உபயோகமற்றவையென்றும் அவர்கள் கருதிவிடுகின்றனர். தவிரவும், அவர்களுடைய மனோபாவத்தையும், சங்கடங்களையும் அறிந்துகொள்வதற்கு வேண்டிய பொறுமை நம்மிடமிருப்பதில்லை. அவர்கள் அறியாதவர்களென்று நாம் நினைத்து அவர்களை அலக்ஷியம்செய்துவிடுகிறோம்.

இத்தகைய தப்பபிப்பிராயம் நமக்கேற்பட்டிருப்பதே நம்முடைய பல சங்கடங்களுக்குக் காரணமாயிருக்கிறது. இதைப் போக்கிக்கொள்ளுவதற்காக கிராம சுகாதாரத்தில் சிரத்தையுள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒரு கிராமத்தில் போய் தங்கி, கிராமத்தாருடன் நெருங்கிப் பழகி, அவர்களுடைய கஷ்டங்களைத் தெரிந்துகொண்டு, கிரியாம்சையின் மூலமாக அவர்களை நல்வழியில் திருப்பவேண்டும். இந்தியர்கள் பொதுவாக மதப்பற்றுடையவர்கள். அவர்களுடைய புத்தியில் தைக்கும்படி செய்வதற்காக மதவழியில் நம்முடைய வேலையைச் செய்யவேண்டும். இதனாலேதான் சுகாதார தர்மங்களை அனுஸரித்து ஏற்பட்டுள்ள பலதர்மங்களை மதக்கடமைகளென நாம் மதித்து வருகிறோம். இப்பொழுது செய்யப்படுவது போன்ற சுகாதாரப் பிரசங்கங்கள் அறிவுடையோர்களுக்கே உபயோகப்படும். கிராமவாசிகளிற் பெரும்பாலோர் கல்வி அறிவில்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆகையால் அவர்கள் விஷயத்தில் உபந்யாசங்களால் பிரயோஜனம் ஏற்படாது. இருந்தபோதிலும் அவர்களும் ஆரோக்கிய தர்மங்களைப் பின்பற்றும்படி செய்யவேண்டிய தவசியம். நமது முன்னோர்கள் வெகு சாமர்த்தியமாக இந்த சங்கடத்தைத் தவிர்த்துக்கொண்டனர். ஒரு உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்ளுவோம். வைசூரியானது மாரியம்மன் என்னும் தேவதையால் உண்டாகிறதென்கிற எண்ணம் தென்னிந்தியாவில் பிரபல்யமாக விருந்துவருகிறது. அந்தத் தேவதையின் கோபத்திற்கு அவர் பாத்திரமாகிவிட்டதாலேயே வைசூரி கண்டிருக்கிறதென்றும், அத் தேவதையின் கோபம் தணியவேண்டுமானால் ஆகார விஷயத்தில் அந்தக் குடும்பத்தின்பேர் சில வரையறைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்றும், ஸ்திரீ சம்ஸர்க்கம் கூடாதென்றும், அன்னியர்களை வீட்டுக்குள் அனுமதிக்கக்கூடாதென்றும், அவர்களும் பிறருடைய வீடுகளுக்குச் செல்லக்கூடாதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இந்த நிபந்தனைகளுக்கு மீறி நடந்தால் அந்த தேவதைக்குக் கோபம் வந்துவிடுமென்றும், பிணியாளிக்கு அங்கஹீனம் ஏற்பட்டுவிடுமென்றும், கால் அல்லது கை முடங்கிவிடுமென்றும், கண் போய்விடுமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. பிணியாளிக்கு மருந்தைக் கொடுத்தாலும் தேவதைக்குக் கோபம் வந்துவிடுமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. தயிரும் சாதமும்தான் பிணியாளருக்குக் கொடுக்கவேண்டும். வீட்டுவாயிலில் அம்மை புகட்டியிருக்கிறதென்பதைப் பிறர் அறிவதற்காக வேப்பிலையைச் சொருகி வைக்கவேண்டும்.

சாமான்ய ஜனங்களுடைய உபயோகத்திற்காக ஏற்படுத்தியிருக்கும் இந்த விதிகள் முற்றிலும் பொருத்தமானவைகளாக விருக்கின்றன. இந்த விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்தால் பிணியும் சீக்கிரத்தில் தீரும்; பிறருக்கும் அது வியாபிக்காது. இதனாலேதான் இந்தியர்களாகிய நாம் வைசூரிக்கு அதிகமாக

அஞ்சுவதில்லை; ஆனால் மேனாட்டினர் அதைக் கண்டு நடுங்குகின்றனர். சில மாதங்கள் முன் லண்டனில் சிலருக்கு வைசூரி கண்டதும் அங்கு ஏற்பட்ட பீதி நமக்குத் தெரியும். ஆகவே, நமது புராதனமான தர்மங்களை உதறித் தள்ளிவிட்டு நமது சொந்த அபிப்பிராயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும்படி கிராமத்தாரை நிர்ப்பந்திக்கக்கூடாது.

ஆனால் இதிலிருந்து தப்பான முறைகளை உபதேசிக்க வேண்டுமென்று நான் சொல்லுவதாக நினைக்கக்கூடாது. அவர்களுடைய புத்திக்குப்படும்படியாக நம்முடைய தர்மங்களை எடுத்துச்சொல்ல சாத்தியப்படும்போது அவ்விதமே செய்யவேண்டும். ஆனால் உண்மையை கிரஹிக்க அவர்கள்முன் வராமலிருக்கையில் புராதன தர்மங்களில் அவர்களுக்கிருந்துவரும் நம்பிக்கையைப் போக்கிவிட நாம் முயற்சி செய்யக்கூடாது. இதனுடன் அவர்களுடைய அறிவை வளர்த்து, நம்முடைய தர்மங்களின் குணகுணங்களை கிரகித்துக் கொள்ளக்கூடிய சக்தியை அவர்களுக்கு உண்டுபண்ண முயலவேண்டும்.

விவாகத்திற்கு முன் இச்சையை அடக்கிக் கொள்ளுதல்.

விவாகமாகும் வரை புருஷாவஸ்தையை அடக்கிக் கொள்ளுவதே ஒவ்வொரு புருஷனுடைய முக்கிய நோக்கமாக விருக்க வேண்டும். பலர் விவாகமாகும் வரை புருஷாவஸ்தையை அடக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் விவாகமாகும் வரை புருஷாவஸ்தையை அடக்கிக்கொள்ளுவது உசிதமாகுமாவென்பதைப் பற்றித் தப்பெண்ணங்களிருந்து வருவதால், சிறுவர்களுக்கு இதைப்பற்றிய உண்மைகளை உபதேசிக்கவேண்டிய தவசியமாக விருக்கிறது. விவாகமாகும்வரை புருஷாவஸ்தையை அடக்கிக்கொண்டிருப்பது சரீரத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுமென்று பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் அவ்விதம் அடக்கிக்கொண்டிருந்த பல யுவர்கள் ஆரோக்கியமாக விருந்துவருவதற்குப் பல திருஷ்டாந்தங்கள் இருக்கின்றன. சாதாரண மனிதன் ஸ்திரீயைப்போலவே விவாகமாகும்வரை ஏன் இந்த இச்சையை அடக்கிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது? ஆனால் இவ்விதம் இருந்துவர வேண்டிய அவசியத்தைப்பற்றி போதிய வரை வற்புறுத்தப்படவில்லை. புருஷர்களுக்கு இச்சையை வளர்க்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக ஏற்படுவதால் அவர்கள் அந்த இச்சையை அடக்கிக்கொள்ள முடியாமல் தவிக்கின்றனர். ஆனால் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களைக் கூடியவரையில் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மதுபானம் செய்வதால் இச்சை வளர்ந்துவிடுகின்றது. புருஷாவஸ்தை ஏற்படுவதுடன், தன்னடக்கமும் இல்லாது போய் விடுகிறது. அந்த அவஸ்தையிலிருக்கும் மனிதன் துர்வியாதிகளுக்கும் சுலபமாக ஆளாகிவிடுகிறான்.

சிலர் இச்சையைப் பூர்த்திசெய்து கொள்ளுவதே ஆண்மைத்தனமென்று நினைத்து அதில் ஈடுபடுகின்றனர்; மற்றும் சிலர் அதனுடைய அந்தரங்கங்களை அறிய வேண்டுமென்கிற ஆவலால் அதில் ஈடுபடுகின்றனர். இந்த வழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் பிறகு இதை நிறுத்துவது அசாத்தியம்.

மனைவிகளை இழந்த பல தனவந்தர்களே இந்த விஷயத்தில் அதிக அக்கிரமம் செய்கின்றனர். அந்தியகாலத்தில் இச்சா நிவர்த்திக்காக தங்களுடைய வயதிற்குப் பொருத்தமில்லாத மாதரை மணந்து அல்லலுக் காளாகின்றனர். இத்தகையோர் டென்னிஸன் கவி விருத்தர்களை மணந்த கன்னியருடைய மனோபாவத்தைப்பற்றி எழுதியுள்ள பாட்டின் உட்கருத்தை உணர்ந்து தெளிவார்களாக.